

Coma bem e xô gripe!

Saúde. Medidas preventivas são essenciais para driblar a gripe e o resfriado típicos da estação



O inverno está aí e com ele o aumento das doenças respiratórias e gripe. Para se prevenir, os cuidados devem ser redobrados. Além de se vacinar e se agasalhar, há várias medidas simples que podem ser adotadas.

Para aumentar as defesas do organismo neste período, em vez de correr para a farmácia, melhor é ir ao supermercado, lugar com produtos que podem ser os maiores aliados na hora de aumentar a imunidade.

A nutricionista Clarissa Fujiwara, da Clínica dra. Denise Lellis, explica que dietas ricas em nutrientes contribuem para o fortalecimento do sistema imunológico e, consequentemente, tornam o organismo mais resistente às doenças.

É verdade que a salada fria apetece menos no inverno... Se isso acontecer,

em vez de cair de boca na massa direto, opte por comer legumes e verduras levemente refogados, cozido no vapor ou na própria sopa. O mel e o gengibre também são clássicos dessa época do ano que ajudam o seu organismo a ficar mais bem protegido.

Além da alimentação, hábitos saudáveis e de higiene ajudam no combate contra gripe e resfriados. Nos dias mais frios é comum as pessoas tomarem menos água e, com isso, perderem mais líquido. É importante não descuidar e se hidratar muito. O bom condicionamento físico também ajuda a manter a imunidade, então enfrente a preguiça e pratique exercícios.

E fique atento, pois não tratar os problemas nos primeiros sintomas ou combatê-los de forma inadequada pode fazer a doença se agravar. METRO

TRANSMISSÃO E PREVENÇÃO

COMO A GRIPE É TRANSMITIDA?

DIRETAMENTE

Quando o doente tosse ou espirra, elimina partículas virais. Se você as inala ou aspira, ou ainda elas caem em você, a doença é transmitida

TEMPO DE TRANSMISSÃO

Ela começa um dia antes de a pessoa mostrar sintomas

Adultos transmitem por 5 a 7 dias



Crianças transmitem por 10 a 14 dias



INDIRETAMENTE

Por contato indireto com o vírus



EM TRANSPORTE PÚBLICO

Várias pessoas colocam as mãos sem lavar no mesmo local, que pode ter gotículas com o vírus



CUMPRIMENTANDO

Dando um beijo no rosto de pessoa infectada que tossiu ou espirrou há pouco tempo e pode ter ainda gotículas no rosto



COMPARTILHANDO MATERIAIS

Comendo com o mesmo talher ou tomando água no mesmo copo ou garrafa que uma pessoa infectada usou

COMO EVITAR

Higienizar as mãos sempre, com água e sabão, e usar álcool gel depois



Etiqueta da tosse

Quando tossir, não cobrir a boca com a mão. Se não tiver lenço à mão, tussa na dobra do braço, que diminui o risco de contágio

